

明慧週刊



來洪志 甲申年十二月二十七日



WWW.MINGHUI.ORG



印度班加罗尔法轮功学员二零二零年一月二十日与二零一九年十二月十六日到阿育唯达医科大学 (University of Ayurveda and medical science) 介绍法轮功，揭露中共对法轮功的迫害，并为师生们教授了法轮功功法。

第 946 期

2020 年 2 月 27 日



明慧周刊

第 946 期

2020 年 2 月 27 日

WWW.MINGHUI.ORG

內容提要

重要新闻 (上图)

台湾国立政治大学法轮功学员每周四的社团时间在校操场旁的八角亭集体炼功。

修炼交流

大疫中我看到了自己的私

大陆综合

甘肃金昌市八旬老人李桂英遭受的迫害

来抓我的国保大队长与警察得救了

本周三退统计

截止到本周退出中共党、团、队的总人数：351,767,944

目 录

2 时事新闻

- 2 清除迫害 唤醒良知
- 3 中国大陆学员近期遭迫害案例
- 4 海外学员证实大法、讲真相摘要

6 大陆综合

- 6 大陆综合消息
- 8 严正声明
- 9 世人觉醒
- 11 人心与因果

13 时事评论

- 13 张天师治瘟疫的妙法
- 14 无论尊卑贵贱 避疫只看人心

17 修炼园地

- 17 大疫中我看到了自己的私
- 20 青年技术支持同修被绑架之后
- 24 关于和律师讲真相的思考和建议
- 26 对家人由怨恨到理解和善待
- 27 我找到了精進不怠的金钥匙
- 32 找到根本执着 持续精進
- 36 浅悟“忍”
- 37 修炼交流文摘

时事新闻

清除迫害 唤醒良知

◇二零二零年二月十五日，位于南半球的新西兰南岛正值盛夏，基督城（Christchurch）林伍德社区艺术中心在多丽丝卢斯克保留公园（Doris Lusk Reserve）举办了多元文化节活动，法轮功学员前来参加，传播法轮功的美好和真相。活动过程中，主持人多次向观众介绍法轮大法。

在众多的参展单位中，位于入口处的法轮大法摊位成为一道亮丽的风景。“法轮大法好”、“世界需要真善忍”两条横幅高挂在大树上，身着金黄色炼功服的法轮功学员随着舒展的音乐炼功，散发着祥和慈悲能量，吸引了很多当地民众和华人驻足观看，学炼功法、制做纸莲花。一位北京机关的退休干部走过来观看，他是因“武汉疫情”滞留在基督城的游客，学员就从中共不顾百姓死活刻意隐瞒疫情谈起，讲了中共邪党自篡政七十年来，历次政治运动对半数以上中国人的迫害，给中华民族带来的灾难，尤其是二十年来对修心向善的法轮功学员残酷迫害，甚至活摘法轮功学员器官的罪行。

交谈中，他的太太对法轮功学员讲的真相连连点头，还说丈夫一家人因为父亲被打成“右派”，全家人都跟着受牵连。法轮功学员劝夫妻二人“三退”，夫妻二人刚开始有顾虑，学员跟他们说：“中共罪行罄竹难书，必会遭受天谴，而你们之前曾宣誓献身邪党，也就是它们的一份子，这不是很危险吗？”“用化名真心退出来，就会受到神佛护佑，你们就会远离灾祸了。”二人同意用“大明”“小敏”的化名，退出曾经入过的中共党、团、队邪恶组织。

随后，学员把一个印有“法轮大法好”“真善忍好”的书签送给那位先生，嘱咐他们心里诚诵九字吉言，逢凶化吉。他太太说：“会的，我们会念的。”这时那位先生略带激动地说：“大姐，现在我们和它们（中共邪恶组织）切割了，没有任何关系了。”并说：“大姐，我之前对法轮功不太了

解，通过今天与您交谈，知道了法轮功很好，我的心里敞亮多了，在您身上我真的感受到了真善美，真的太谢谢您啦！”

◇二零二零年二月二十日上午十一点半，加拿大多伦多法轮功学员聚集在中领馆前召开新闻发布会，声援法轮功学员陈学敏要求中共停止对她哥哥陈星伯的非法关押和迫害，并要求河北省邢台市第一看守所立即释放陈星伯。陈星伯，河北省邢台市人民广播电台退休主任编辑，二零一九年十一月二十四日早七点，在自家的楼下遭邢台市桥西公安分局国保大队长宋嘉熙带领数十警察绑架、抄家抢劫。

陈学敏女士在新闻发布会中说：“我的哥哥陈星伯……学炼法轮功后，他成为了一个比好人还好的人。比如单位分房子，他会把分房的机会让给同事，自己却住在小房子里面；捡到钱包，他会在原地站了三个小时等到失主，却不要任何酬金，也不告诉失主自己的名字。然而现在哥哥只是因为相信真、善、忍的普世价值，却被诬陷是犯罪，被抓进监狱，这是个冤案。我要求中国政府立刻释放我的哥哥陈星伯。他是无辜的，好人不应该被关进监狱。”

◇二零二零年二月十一日，网络媒体《今日西澳》报道，中共驻西澳领事馆曾多次联系珀斯市政府，试图阻止法轮功学员在珀斯市中心抗议中共迫害，但遭到珀斯市政府的拒绝，该市官员说，法轮功的活动没有任何不守法之处。西澳法轮功学员定期在珀斯市中心和中共驻珀斯领事馆附近举行讲真相活动，每次都获得批准。珀斯市政府社区发展总经理班克斯－麦卡利斯特（Banks-McAllister）说，市政府已经留意到中共领事馆的关注，但法轮功始终都遵守许可证的规定。西澳法轮功学员阿尔伯特·林（Albert Lin）表示，中共一直在试图阻止他们的街头讲真相活动，他说：“珀斯市政府做了正确的事情。”

◇辽宁沈阳市 47 岁的航空工程师、法轮功学员胡林，二零一九年五月二十三日发放真相资料被绑架，被非法判刑两年，二零二零年二月十六日在沈阳市沈北尹家乡康家山监狱被迫害致死。胡林因坚持真、善、忍的信仰，遭中共多次绑架、被非法关押、非法劳教，并遭受毒打、“约束带”、电棍电击、剥夺睡眠、奴役等残酷迫害。

◇辽宁锦州市黑山县法轮功学员张振才、张连荣夫妇，二零一九年七月十四日讲真相被绑架，遭非法判刑。张振才被非法关押在大连某监狱，二零二零年一月二十三日狱警给家属打电话，说张振才被检查出胰腺癌。两周后，二月七日，张振才在监狱被迫害离世。目前，张连荣被非法关押在马三家。

◇河北沧县法轮功学员张振伟、庞慧霞夫妻，二零二零年二月十一日被沧州市运河区法院非法判刑，庞慧霞七年，并处罚金两万元。张振伟被非法判刑一年，缓刑两年，并处罚金五千元。夫妻二人已向沧州市中级法院提出上诉。

◇山东临沂市六十岁左右的法轮功学员李永欣，二零二零年一月九日被兰山区法院非法庭审，后被非法判刑四年。这是李永欣第二次遭到中共构陷枉判迫害。在中共迫害法轮功运动中，他曾被枉判重刑十年，家破人亡，妻子周向梅被围困罹难，弟弟被非法劳教，母亲不堪打击离世，儿子历经苦难创伤，只能与爷爷相依为命。

—— 海外学员证实大法讲真相摘要 ——

◇印度班加罗尔市著名的拉尔巴格（Lal bhag）植物园花展于二零二零年一月十七日至一月二十八日展出，为期十二天的花展吸引了上十万人前来游园观赏花展。法轮功学员也前来参加，传播大法的美好和真相。花展时间每天从上午十点到下午七点，长达九个小时，班加罗尔的学员们就分期分批地来到展位，有的派发真相传单，有的展示功法，有的为过往民众介绍法轮功在全球弘传一百多个国家和地区的盛况，以及中共对法轮功的迫害至今还在中国大陆持续的真相。有

不少游人前来了解法轮功是什么以及在哪里学炼法轮功和了解法轮功的功理功法，有的还购买了法轮功书籍。

班加罗尔学员来二零一九年十二月十六日到阿育唯达医科大学（University of Ayurveda and medical science），向部份师生们介绍法轮功，并为师生们教授了第一套和第二套法轮功功法。二零二零年一月二十日学员们再次受到阿育唯达医科大学的邀请为其他还没有学到法轮功的大学生教功。这一次学员们为医科大学的师生们教授了第一至五套法轮功全套功法，教完功后，学生们跟学员们要了联系方式，有的学生表示要上网去下载法轮功书籍，因为他们炼功感觉很好，想进一步了解法轮功的功理功法。

◇在台湾，约有十五所大学设有法轮功社团，其中包含台湾大学、台湾师范大学、台湾科技大学、台湾艺术大学、政治大学、清华大学、交通大学、成功大学。青年法轮功学员透过活动，让年轻人有机会了解修炼法轮功的美好。去年年底，政大法轮大法社参加了校内学生社团评鉴，评鉴老师对于法轮大法社支持普世价值及人权议题的想法很赞同，最后获选优等。

大陆综合

大陆综合消息

◇甘肃金昌市八旬老人李桂英遭受的迫害

甘肃金昌市八十一岁的法轮功学员李桂英老太太，二零一九年再次又被中共警察绑架，后被非法判刑半年。

二零一九年七月二十二日下午，李桂英老人和朱兰秀（女，六十六岁）、李玉珍（女，七十多岁）三人在李桂英家里正欲出门，就被守在门外的二十多名便衣警察闯入。他们将三位老人铐住后，用床单、衣服等将三人的头严严实实的包起来，一面说着：“不能让你们看清，否则把我们上到恶人榜”。

他们先是将三位老人绑架到广州路派出所内，分开审讯。他们将李桂英手脚都铐在凳子上，一夜没让她休息。他们拿出偷拍的照片让老人辨认，照片就是她们在路上给世人讲真相时的情景。老人的眼睛已看不清东西，他们指着照片说这是什么时间在哪里照的。李桂英就直接说我们就是在给世人讲大法真相，劝三退。你们也要三退啊。就给警察们讲起了真相。而警察认为这就是“供认”了。

警察强行将三人送入金昌市看守所。李桂英的双腿已不能行走，警察每次提审就让号子里的在押人员将她背出再背进。在押人员不敢违抗，就把恶气撒在李桂英身上，有次竟将开水倒在李桂英的腿上。开水将老人的腿烫出大片的燎泡，而老人全然没有反应，她们知道老人的腿是真的没有知觉了，这才作罢。然而李桂英却不计警察、在押人员的邪恶，慈悲善良的对他们讲真相劝善。在押人员们都十分感动、羞愧，李桂英继续给她们讲法轮功真相，她们都三退了。因为李桂英腿脚不方便，诸事都需要人帮助，上厕所也很不方便，李桂英为了减少给别人带来的麻烦，就吃的很少，以至于出狱时体重少了近四十斤。

二零一九年十二月五日上午永昌县法院非法宣判法轮功

学员李桂英、朱兰秀有期徒刑半年。到放人的那一天，即二零二零年一月二十二日，家人把李桂英接回家。

李桂英老人一米七的大个子，平时体重一般在一百三十多斤，而出金昌市看守所时只剩九十斤，整个人又黑又瘦。然而，老人坚信法轮大法，回来后坚持学法炼功，在极短的时间内就恢复了行走，眼睛也能看了，使得家人又一次见证了大法的超常。

◇山东菏泽市王翠英、赵爱真被构陷案件已被法院退卷

于2020年1月15日非法开庭的菏泽市牡丹区王翠英、赵爱真被构陷案件，鄄城县法院已将案卷退回至鄄城县检察院，以证据不足为由退回补充侦查。目前，王翠英和赵爱真仍被非法关押在菏泽市看守所，由于疫情的原因，看守所在年后已实施封闭管理，要求任何人不得会见，直到疫情结束。

2020年1月15日庭审期间，鄄城县检察院一个男检察官公诉人念了冗长的起诉书，列出的所谓“物证”被重复举证四、五遍之多，谓“证人证词”，其实是王翠英和赵爱真的家属被叫到公安局做笔录询问的几句话，被诱骗签了名字，签字的内容家属证实并不属实。

赵爱真说：法轮大法是正法，教人按真、善、忍做好人，法轮功于国于民有百益。抄走的电脑、打印机是私人财产，几乎每个家庭都会有，个人修炼和弘扬传统文化的物品，不能作为罪证。可以把从家中搜出的书籍、光盘当庭朗读、播放，看看里面到底写了什么，有哪些内容破坏法律实施了。

王翠英说：自己炼法轮功身心受益，去发大法真相资料，就是要让更多的人受益。所谓“破坏法律实施罪”，只有握有相当权势的人，才最有可能触犯此罪，老百姓根本不可能破坏的了法律实施。法轮大法是佛法，已弘传至世界上一百多个国家和地区，大法著作《转法轮》被翻译成三十九种文字，只有在中国大陆被制止。迫害法轮功在国际上是见不得光的，为什么政府不让公务人员出国，就是怕他们看到这些

真相。她希望审判长、陪审员能够遵循自己的良知、善念，无条件释放她们。

庭审一直持续到下午一点多。目前，酆城县法院已将案卷退回至县检察院。

◇沈阳市公安局原国保支队副支队长马占良被举报

马占良任沈阳市公安局国保支队副支队长期间，带领手下，持假证件，经常戴大框眼镜、黑色墨镜，绑架法轮功学员。马占良2005年3月指挥绑架了被警察电击毁容的高蓉蓉，同时绑架了营救高蓉蓉的法轮功学员。高蓉蓉此次被绑架，三个月后被迫害致死。多年来，其迫害法轮功学员的事实，一直被掩盖。

马占良，男，出生日期：1962年7月。近几年，马占良改任“沈阳市公安局刑警支队副支队长”，现任“沈阳市公安局反恐支队支队长”（2017年12月28日至今）。马占良任沈阳市公安局国保支队副支队长期间，专门破坏法轮功真相资料点。沈阳市、辽中、法库等地，很多资料点，都是他指挥破坏的，绑架资料点的法轮功学员，送劳教、判刑。马占良指使手下，采取窃听电话、跟踪，蹲坑等手段，把被迫害流离失所的法轮功学员的照片长年揣在兜里，经常在沈阳市三好街、客车站等地寻找目标，进行绑架。

◇2019年上海市法轮功学员遭中共迫害情况

二零一九年，上海市中共人员持续迫害法轮功学员。根据对明慧网报道的不完全统计，二零一九年，上海市至少15名法轮功学员被非法判刑以及勒索罚款；16人遭非法庭审；56人被非法关押；105人遭绑架、非法抄家。上海各监狱对法轮功学员酷刑洗脑、强制“转化”迫害仍在持续。

严正声明

8 本周一百五十五名大法学员严正声明一切不符合大法的言行全

部作废，表示要加倍弥补给大法造成的损失，坚修大法到底。

世人觉醒

本周一百八十二名觉醒世人郑重声明，以前所写、所说、所做对大法、对师父不利的言行全部作废。相信法轮大法好，支持法轮大法，弥补过错。

◇来抓我的国保大队长与警察得救了

〔中国东北大法弟子来稿〕二零二零年二月十四日下午，因外出发送关于念诵“法轮大法好、真善忍好”九字真言可避武汉肺炎的真相小折页，被一个不明真相的男孩报告给一个小警察，小警察又把我举报到分局。

几分钟后，分局的国保大队长开着巡逻警车赶到小区（估计他恰好在这周围巡逻），从警车上下来几个警察向我走来。这时，我就赶紧和他们讲：“大法弟子发传单、讲真相是在救人呢！现在肺炎疫情严重，大法师父大慈大悲，叫我们把大法的神奇告诉大家，使灾难中的众生能得救保平安。”

在警车上，有人问：“怎么救人？”我说：就是诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”，一切症状都会消失，这九个字被修炼人称为“九字真言”。这是我们无数次见证过的事实真相。国保队长听得挺认真，其他警察说啥的都有。

坐我对面的那人说：你们法轮功劝人退党，是搞政治、反党。我说：“退党不是指反对哪一个人，是指这个腐败罪恶的制度和它背后的邪灵。法轮大法教人以‘真善忍’为标准修炼自己，顺应天理去人心执着。那反过来谁专门迫害修善的人，那是天理不容的！周永康、薄熙来等不就是因为迫害大法弟子、活摘大法弟子的器官牟取暴利而落马被判无期徒刑了吗？”有个警察问：“啥时候判的？”我说：“二零一五年啊，这你都不知道啊！”大队长说：“判得好！周永康，该判、该杀！”我说：“你挺明白呀，真有见识！”

接着我讲了我们大法弟子多么善良、正直。我说：“我是高中教师，从不收学生家长的红包。我的一位同修是税务所所长，工作中一分钱不贪。师父让我们在任何环境中都做一个好人、更好的人。”

此时警察们都由衷的说：“这可真了不起，做到了真、善、忍！”

到派出所，我拿出头一天写好的还没顾上寄出的劝善信叫他们看。信内容是《中共恶徒持续遭恶报证实了什么》。此信内容分量很重，给警察看正对口。还有一页是我亲笔写给他们的祝福。面对十几个警察，我始终用慈悲祥和的心态对他们劝善、讲真相。他们对我写的那页似乎更感兴趣，都拿起来看。我指着信中第一个例子说：“这事离咱们最近，看看沈阳康平县法院院长，因频繁给大法弟子判重刑，二零一四年被雷击死。”他们听到都非常震惊。我接着说：“大法师父大慈大悲，让我们把每一个可贵的中国人当作亲人来救度，尤其是你们警察。咱们可不能那么傻，别步恶人的后尘。”并讲了这场大瘟疫中，中共如何撒谎欺骗、不顾老百姓死活，不然不会伤亡这么惨重的真相。

这时所长来了。一见我就说他认识我，对我很客气，还问候我家的老人和孩子。然后他跟国保大队长到办公室去了。凭直觉我知道他是帮我说好话去了。因他前年去过我家，当时我没讲好真相，后来一直帮他发正念，又给他邮了美国通告等真相资料。虽然他还没有退党，看来已经对大法和大法弟子有了正念。

在做笔录中，我借此机会进一步讲清真相，揭露迫害。当问我这十六张小传单哪里来的？我说是我自己找广告公司做的。那个有点顽固的警察马上问：“那人你认识吗？”我说：“我认识也不能告诉你呀，我要告诉你我不成叛徒了？我可不能干那种事！”坐在旁边的小警察说：“那叫犹太！”这一下引起大家哄笑。

这时国保队长进来，夸我字写得好（我原来写字龙飞凤舞，

修炼后归正了，用楷体），接着说：“撇开工作，按人情来说我得叫你一声大姐。我没有和你掰过脸（指态度不好）吧？我也没说你们不好，你也没干什么杀人放火的事，你们师父也没让你们做坏事，你们只是信仰，对吧？”我忙夸他明白真相有善根。他话锋一转说：“但是这是我的工作，你也得好好配合！”我说：“你们要听真相我怎么配合都行，你的工作，抓好人，那是犯罪，我可不能配合啊！”然后我笑咪咪的打着手势说：“把枪口抬高一点。”他们都笑了。

原来海外的大法弟子给他打了不知多少真相电话，用他的话说：“都打爆了！”我不禁双手合十感谢海外同修的慈悲付出。我说：“你应该感谢海外大法弟子啊！他们让你能这么明白、这么善良。你姓冯，我给你起化名叫‘冯喜’吧，你今天退党是你一生中最大的喜事了。”他说：“这个名字我喜欢”，很高兴的答应了。

然后吩咐别的警察：“完事了，叫她先生来把她领回家。”说完就走了。

在场的三个警察，一看领导都退了，他们也没啥顾虑了，也不害怕了，都分别退出了党团队。

人心与因果

◇只有大法能救人

〔中国大陆来稿〕二零二零年二月二日，我们全家在看电视，内容都是关于武汉肺炎，告诉人们：疫情越来越严重，人心惶惶，出门都戴口罩。我越看心里越着急，就给家人讲这场灾难是中共造成的，是人的无德败坏造成的，中共如果真正能以德治国就不会这样……

我老伴因受无神论影响，马上就反驳我，讲了一些不敬法的话，我制止他，我俩就争论了起来。

老伴自己住另一套房子。他平时起得很早，可二月三日早上十点多钟了还没过来。八十来岁的人了，我有点不放心，¹¹

想去看看他是咋回事，就在这这时他来了。边走边吐，说全身都痛，头痛得厉害、拉肚子、胸闷、全身无力、高烧 38.6 度。听他这么说，全家人都急了，赶快送医院去吧，免得全家被隔离、整栋楼也可能被封。

小门诊部没开门，咋办呢？我心里有数：只有大法能救人。我就叫老伴赶快诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”，给他吃了点药，戴上口罩，让他躺下休息，我就开始给他读《转法轮》。

读着读着他睡着了。醒来量体温：37.5 度。第二天体温正常了，只是还没有力气，第三天完全正常了，也能正常吃东西了。

通过这事家人更相信大法了，全家人感谢师父的救命之恩！

◇老人诚心敬念“大法好”救了老伴一命

〔河南洛阳来稿〕我们院有位八十多岁的老太太，因年龄太大，我教她念“法轮大法好”，她念不全，说记不住，只会说“大法好！”老人很是相信，白天晚上有空就念，晚上睡觉、早上醒来都念“大法好”。

不久前的一天，她的老伴正坐在凳子上，突然摔倒在地上不省人事，脸上没有一点血色，跟前又没别人，怎么办？老太太就赶紧念“大法好，大法好……李大师快救救他吧！救救他吧……”她老伴真的慢慢的醒过来了，脸色也变过来了，等家人赶回来一看，老人没危险了，不过还是送医院去了。只住了几天，一看没事就回家了。

老太太说，她老家有个五十多岁的女人也是象她老伴一样倒下就死了。

她老伴原来不相信大法，经过这一难，相信了，也念“大法好”了。我有一次开玩笑的问他：“这回怎么样了？师父救了……”还没等我说完这句话，他就急着说：“这回我真的相信了，感谢李大师！”

时事评论

（两篇）

◇张天师治瘟疫的妙法

文：魏仁

《说文解字》对“疫”的解释是“民皆疾也”。秦汉及以前时期，人们认为“疫”是一种“邪乱之气”。东汉末年至晋初年，世道昏乱，全国性大瘟疫有20多次。

东汉著名经学家何休曰：“民疾疫也，邪乱之气所生。”所以，古代一旦发生大瘟疫，君王、各级官员大多会反省自己的施政：是否不敬神明大逆不道？是否亲小人而远贤臣？是否暴戾杀戮、横征暴敛而让苍生受苦？

古人说“人心生一念，天地尽相知”、“举头三尺有神灵”。当人真心忏悔的时候，神灵是能够看得见的，就会把人身上的邪气和背后的厉鬼赶走，在人类可探测的这个空间表现，就是瘟疫突然不见了，病好了。

古代的很多大医学家其实都是修道人，道行很深。

张天师原名张陵，后改名张道陵，东汉天师道（正一道）创始人，沛国丰人（今徐州）。相传他在汉顺帝汉安元年（142年），遇老子降临，传授其《太平洞极经》，命为天师。后人称他为道教三祖之一，寿达123岁，在四川渠亭山升仙而去。

张道陵学道之后，能给人祛病。他在蜀地收了好几万户的弟子，因为蜀地人单纯朴实，与道相合，易于引导。张道陵带着众人开路架桥，修木锄草，清理垃圾，义务的去承担方圆几十里的公共事务。

张道陵从来都不用强制的手段对待学徒者，而是用道德礼仪去引导和规范人们的行为，提升他们的思想境界。当时也正是瘟疫横行的时候，张道陵就帮他们治瘟疫，方法很有效。

张道陵让有病染疫的人，把自己一生所犯的错误一条条

的都回忆清楚，记下来，亲笔写好扔到水中，同时向神明发誓，不再做那些错事和不好的事，如果再犯错就让自己的生命终结。人们纷纷按照此法去做，果然瘟疫不见了，百姓们一传十，十传百，很快，病都好了，瘟疫不见了。

张道陵和他的后代及弟子，一共治好了几十万人的疫病。

这一做法不仅祛除了瘟疫，而且人们更加敬重神明，更加重德向善，社会的犯罪率明显减低。事实上，张道陵用这种方式留下了他那一法门的道，济世的方式。

现代观念否定神的存在，把人类的精神与物质层面人为的割裂开，强调物质，贬低精神（道德），特别是国人在党文化无神论的灌输下，更是没有任何信仰，道德败坏，甚至诽谤佛法，配合中共残酷迫害正信信仰者，犯下了罪业。

在此，希望正处在劫难中的人们，不要消极，不要恐慌，最重要的是：不要再听信中共的谎言。当今乱世上，依然有真正的修道者在济世救人。法轮功修炼者们正是这样的群体。曾经轻信中共，诽谤过法轮佛法，参与过迫害法轮功学员的人，请你真心向天忏悔。也希望还没有退出中共党、团、队组织的人，赶紧退出来。

请记住：“法轮大法好，真善忍好。”这九字真言能让您祛恶向善，摆脱厄运。

愿可贵的中国人都能得救！

◇无论尊卑贵贱 避疫只看人心

文：智恒

“瘟疫”在古今、中外与历史同在，有的国家民族在瘟疫中灭亡了，有的则走过来了。无论是为政者的王者，还是各司其职的臣属，或者一个普通的百姓，在各个朝代都有着不畏疫情，最终平安无恙的厚德厚福之人。

下面是发生在北宋时期，宋仁宗当政时，君、臣、民在瘟疫来临时，三个不同的角色祛瘟驱疫的真实故事。

* 宋仁宗打碎“犀角”

据《宋史》记载，国境内突发大瘟疫，众多百姓受难，宋仁宗不是下令处罚官吏，也不是照样歌舞升平遮盖灾情，而是脱下天子的龙袍，“暂离正殿，不受朝贺”，诚挚地表达愧于奉天行道的天子职责，减少膳食，诚惧内省，查察自己的掌政是否违反人道？是否符合天道？

京师发生大瘟疫时，宋仁宗先想到的就是穷困贫病的人家，就命令太医找来善于把脉的人，就近在各县衙门为贫民开设了公诊、给药。

为了帮助百姓抗瘟疫，仁宗命宫中的太医为百姓研究抗疫的药方，合出药来。他又命内侍拿出高贵药材，内侍拿来了两个犀角，让太医鉴定分析药性是否合用。其中有一个是稀有的“通天犀”，当时仁宗内侍李舜举知道通天犀是珍稀宝药，就请求留下这个犀角供皇上御用。

岂知，仁宗皇帝一点都不高兴，说道：“我岂是贵异物而贱百姓的人？”说着就把通天犀打碎了，让其入药医治百姓。

在宋仁宗宽厚为民的亲政下，许多忠臣、贤良官吏都得到鼓舞，响应了仁政，最终瘟疫逐渐退去，京师转危为安。

* 赵抃敬天重德 疫不扰民

赵抃，北宋衢州西安人，仁宗景祐元年（1034年）进士，官至参知政事，以为人宽厚清正著称。是一位深受百姓爱戴的清官，不近声色，乐善好施，苏东城、曾巩等人都嘉许他的高洁为人。

《宋史》记载，赵抃在白天所做的事情，每夜一定恭敬地拜告上天，若是不敢禀告的事情，他就一定不敢去做。赵抃体恤百姓，简易为政，在他治理的地区出现了“岁丰无盗、狱冷无冤”的清明景象。

熙宁年间，赵抃越州为官，吴越一带发生灾役。在救灾期间，他主持赈济，早晚操劳，从未稍微懈怠，把灾荒的灾害减到最低程度。“是时旱疫，他郡民死者殆半，独抃所抚循，¹⁵

无失所。”当时因旱灾与瘟疫流行，其他郡的民众死亡者大概有一半，只有赵抃所救灾的地区，没有流离失所的情形。对此，曾巩曾有《越州赵公救灾记》，称赞他：“其施虽在越，其仁足以示天下；其事虽行于一时，其法足以传后。”

* 三代积德 瘟疫不来

也是在宋仁宗年间，浙江缙云人管师仁还在读书，一年过年的大年初一，他早起出门，突然遇到了几个身形高大、面目狰狞的鬼，于是叱问它们来此何干。来者说：“我们是疫鬼，在新年的第一天，将要在人间散布瘟疫。”管师仁问：“我们家会有吗？”疫鬼说“没有”。

管师仁十分奇怪，就问因何得以避免？疫鬼说：“祖先三代积德行善的，我们就不能进入家中，不会有瘟疫。”而管师仁家是三代人都积德，且看见别人做恶劣的事就制止，看见别人有善良的举动就赞扬，疫鬼自然不会侵扰。果然，那一年瘟疫流行，管师仁一家安然无恙。

天垂异象示吉凶。如果把天灾瘟疫看作是一面镜子，那么反省自己的过失，并能够在行动中重德行善，一丝不苟，无论是君王臣子，还是黎民百姓，他所承担责任的范围，瘟气就会退避，正气就会回升。

历史是留给后人宝贵的智慧，自古以来，社会礼崩乐坏、道德沦丧，瘟疫的流行往往结伴而来。“举头三尺有神明”，在瘟疫面前，只有消除恐惧，守望相助，从内心回归道德和良善，才能获得神佛的保护，逃过劫难，走向未来。

修炼园地

大疫中我看到了自己的私

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年二月二十日】在我们毫无思想准备的情况下，瘟疫无情的降临。可能有很多同修象我一样，才惊醒与急恨自己太差劲，几天吃不好、睡不好。

开始时，我想把恶党掩盖的真相告诉公公，因为他不明白大法真相，我告诉他新型冠状病毒肺炎死了很多人了，他非常不理智，根本不听。我向内找，他为什么不听？我潜意识想，死了这么多人，你还不清醒啊，以后还会更严重的，甚至在家人面前，有一点欢喜心：看看你们不听，灾难来了吧，我们这么明白，你们都不信。

我惊愕的发现，我对死了这么多人，很麻木，甚至认为这回该都警醒了。我没有真正的对众生的慈悲，而是默认了旧势力的安排：“人不好了就淘汰掉了。”[1]

记得有一次在同修的理发店，一个明白真相的人说：人太坏了，淘（汰）吧淘（汰）吧得了，我和同修都默许，还说快了。

记得当初迫害很严重时，很多恶警残暴的酷刑折磨我们，我们就发正念，让他们遭恶报。我们因为怕心和仇恨，没有进一步给他们明白真相的机会，没有发出洪大慈悲的正念解体其背后的邪恶因素，没有救度他们。我们自己没有达到法的标准，心里想的却是“谁迫害我，谁就被清除掉”。

当我看到有些迫害大法弟子的恶人干了二十年了，还在干着迫害大法弟子的事时，我就在想，那些迫害大法弟子的人怎么还没有遭报？我们让他遭报是警示他，不让他作恶呀，也是救他呀。可我心里怀着的却是对恶人的怕与恨。如果我真能大慈大悲发出纯正的真念，不被其表面的邪恶行为带动，去救度他，那才是真正的救度众生。

我亲历两个遭恶报的例子。一个是我原来单位的一个同

事。修炼前，我们关系不太好，互相争强、妒嫉，后来她调走了。一次，我去她们单位找和她同科室的好友讲真相，我没有想给她讲。她举报了我，警察到处找我。后来我听说她得乳腺癌死了，还跟别人讲她迫害大法弟子遭报了。现在想起来，我对她的死毫无怜悯与慈悲，可她却是与我有关的众生啊。

师父说：“尤其是在这场迫害中，你不能够升起正念来，反而增加了无数的仇恨。中共邪党是很坏，不久就一定要淘汰它。可是哪，你们知道什么是坏人、好人吗？你心里装的是恨、是恶，大家想想这是什么生命？会表现在行为上，甚至于表现在面像上，人瞅你都是恶的。”[2]

我以为自己很慈悲，没有恨，当我静心找自己时，发现自己修的实在太差了，距离真善忍的境界差的太远。因为慈悲心不够，讲真相我挑着讲，对不听真相的，甚至恶意反对的人，我都马上离开，还觉的自己是理智。其实就是没有完全为了众生得救的慈悲，没有“我就是要救了你”的大善。那有的是什么？就是保护自己的旧宇宙的私。所以我没有能把对我寄予无限希望的众生救了，失去了许许多多生命与许许多多师父给我的机会。

师父说“谁反对？清除掉，走过来了，一个生命也没有了。如果一路都这么走过来，咱们不就是把这一切都毁了吗？所以大法弟子走正自己的路你才能救了众生，才能在救众生中走过去，就这么难，救众生的难度就这么产生的。有些不知深浅的人说要救众生，其实什么是救众生都不知道。”[3]

在营救同修的过程中，法理上明白应该以此为契机，救度公检法部门的众生，可就因为怕心，当他们凶恶、无理时，就断言他们不可救要。面对那些冒着天胆下来的众生，包括公检法人员，他们寄希望于大法弟子，他们相信大法一定能救了他们。他们来了，迷失在谎言中，被邪恶利用参与迫害大法弟子。可是我却放下怕心、没有放下自我，没有真心去救度他们。是不是还有同修像我这样没有真正的修出慈

悲，没有达到法的标准，被邪恶钻空子，而出现各地大法弟子仍被严重的迫害？

这些年走过来，我们明白，当我们做正了，达到大法弟子的标准，师父什么都能为我们做。因为我们修炼了自己，提高了心性。对那些活摘大法弟子器官的、强奸女大法弟子的恶人，我们没有恶与恨，我们发出纯正无漏的正念，让其现世现报，这是大法威严的展现，而不能因为我们的放任，任由众生对大法犯罪，这也是大法弟子公正无私的体现。

另一个例子是我的邻居在迫害严重时，被恶人利用，每天看着我们全家，甚至为了得到赏金，恶意举报我们。我从不记恨他，善待他全家，给他们讲真相。一次他佝偻着身子来找我，说：你说的真对，我是因为迫害你们遭报了，我从车上摔下来了，住院手术才保住命，我以后再也不干迫害大法弟子的事了。我发自内心的为他高兴，大法弟子达到标准了，大法洪大的慈悲与威严救度了他。

我曾两次被非法劳教，第一次，因为警察邪恶的迫害我们，我心里生出仇恨，看到那些恶警，心里都哆嗦，心想：太邪恶了，这些人都该下地狱。因为我的心不善，遭到最严酷的迫害，她们用高压电棍将我电的面目全非，又把我绑在死人床上抽，酷刑折磨。

第二次被非法劳教，我没有了恨，慈悲的把她们都当作众生，最邪恶的大队长和那里的警察都象变了一个人似的，对我非常好，我不干活、不穿号服，没有一个人打过、骂过我，那些犹太对我也很尊敬，警察经常给我带来好吃的，大队长告诉我：你不要上火，你把这里就当养老院。甚至她们打别人都是背着我，怕我知道。师父说：“你思想的变化就能使你周围的环境发生变化。”[4]

当我回忆向内找那些做的不好的地方，我落泪了，不是为我自己，对众生的慈悲油然而生。想到武汉那些被大疫夺走的无数生命，想到那个举报我得癌症死去的同事，还有被我荒废遗弃救不了的生命，我泪如雨下。众生啊，我对不起你们，19

都是因为我没有修好，你们才被淘汰的呀，我为什么把师父的话当耳旁风，就不知道珍惜时光，珍惜生命？旧宇宙为私的属性不去怎么能同化真善忍特性？

我不再去分析动态，随着世间形势起伏，从现在起，彻底清除自身的恨与私，清除三界中名利情等死亡物质，清除干扰众生得救的一切邪恶因素。旧势力在毁人，我们不能不紧不慢了，我们也要抢人救人了。

家人同修和我一样的感慨，过去的已经过去，失去的生命不能复生，我们只能珍惜剩下的分秒时光，把剩下的路走好。

以上为个人现阶段修炼浅悟，不当之处，请慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉

[2] 李洪志师父经文：《二零一四年旧金山法会讲法》

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法十一》〈二十年讲法〉

[4] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉

青年技术同修被绑架之后

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年二月二十五日】我今年六十六岁，是九六年得法的大法弟子。二零一七年十月的一天，得知我们学法小组一位青年技术同修被中共绑架了。之前多日，没有她的消息，还以为是工作需要出差了呢。当听说她被绑架后，我们惊呆了……

事情发生后，我们小组同修心很齐，开始长时间发正念，解体旧势力的一切安排，同时配合整体开展营救工作，如给相关单位和人员寄真相信、贴不干胶、和家属联系、请正义律师、给同修存钱、送日用品等等。同修最终被诬判两年。

痛定思痛。同修为什么被迫害？我们向内找，从客观上来讲，是大家的依赖心促成的。我们小组七位同修，六个同修有电脑，五个同修有打印机，不管哪位同修的电脑还是打

印机出现问题了，都找她，她经常是随叫随到。还不只是我们小组，还有别的同修的电脑或打印机有问题也找她。她既要上班，又要经常出差，还需照顾好年迈的老爸爸（因她爸爸三次做腿部手术），可想而知，她的压力有多大。在这种情况下，能保证每天静心学法和炼功吗？

我发现自己也有后天形成的依赖心、求安逸心、怕麻烦的心、怕吃苦的心、争斗心等党文化一些不好的心。现在同修被迫害了，证实法、救众生的事不能停，为了减轻其他技术同修的负担，所以我发出一念：学习装电脑系统，为他人着想。师父说：“他的事就是你的事，你的事就是他的事。我们不讲什么常人的团结，那是一种强求的表面形式，你们是修炼者，你们有更高的境界。”[1]发出这一念之后，就得到师父的加持，经同修介绍，认识了一位技术同修。

1、学装电脑系统

学习装电脑系统，对我这个年龄（时年六十四岁）的人真是说起来容易，做起来难。因为我什么都不明白，连电脑中的一些术语都听不懂。怎么办？自己想：我就求师父。多学法，多下工夫，有师父在，大法会给我智慧，没有做不成的事。

我把自己的电脑拿去练习，同修在演示，我就一步一步的看或记笔记，晚上回家就练习，不会再问再学，同修也不厌其烦的教。今天学的，明天就忘了，后天再学。就这样反反复复的，有时一个问题不知学了多长时间。我过去眼睛视力是高度近视一千度，修炼后，眼镜摘了。现在看电脑用眼过度，特别晚上看电脑时间长了，眼睛发干、发痒，看字模糊，字又小，同修晃动鼠标，我看的也很费劲，找不着。看电脑时间长了，累的眼睛流眼泪。后来发正念时就想，谁也不配来干扰我，我有师父。后来看电脑就戴眼镜，学法就不戴眼镜，大约半年多的时间，就这样用心去学，不怕吃苦，克服种种困难，终于把自己的电脑系统装成功了。后来又反复练习，自己的电脑共装了三遍。

在技术同修的鼓励下，我开始给别的同修装系统，我首先自己装，实在不行再问同修。第一次是给一位老年同修装电脑。过去电脑都是双系统，现在为了安全都得装全盘加密系统，难度就大。要求购买电脑也得注意不能买那种不能用的某牌子的。我刚接触电脑，对这方面还是不了解，结果这位老年同修的电脑就是这个牌子的，我也不知道。可是师父知道，我怎么做，反复重装也弄不好，没办法只好拿到技术同修那去。同修一看就知道是怎么回事，说这个牌子的电脑不能用呀，给我讲了一些关于这方面的知识。

为了给这位老年同修买到合适的电脑，既考虑配置，又要考虑价钱，反复挑选，选一个就装一遍，再选一个再装一遍，前后共挑选三个电脑，装了三遍，最后挑选了一个比较适合老年人用的。在这期间，不但技术上有所提高，在修心上也大大的提高了。在耐心和忍耐力这方面有很大幅度的提高。

后来有问题就在电脑中的站内信箱里向同修请教，同修的帮助与鼓励，使我真受感动。有一次，我在信箱里问问题，同修把该怎么做一步一步写出来，又发了一个截图。最后写着一句话：祝你成功！我激动的眼泪在眼眶里打转。多好的同修啊！大法教出来的弟子啊！感谢伟大师父啊！

现在我们小组六个同修的电脑，都由过去的双系统全部装上全盘加密系统。

由于全盘加密系统在加密时需要十多个小时，利用这个时间，就和同修一起学法、切磋、交流。有一次，学完法交流，技术同修提醒：做技术的同修容易出现显示心、欢喜心、抬高自己的心，这些心是贪功之心，容易出问题。一切都其实是师父在做，我们只是动动手，动动腿。一切都是师父铺垫好了的，我们做不好都不行，这是我们的使命。听了同修这番话，觉的同修法理很清晰，境界很高，值得我学习。回家后找自己：确实自己有显示心，欢喜心。做成功了一件事，就高兴的了不得。现在想想没有师父你又能做什么呢？这些

都是师父给的。贪功之心太危险了，要不得。

2、做其它的技术工作

二零一八年，根据明慧网的要求，我把过去所有的真相光盘，如：《九评共产党》、《我们告诉未来》、《风雨天地行》等等，全部更新了启动包，里面的如火狐浏览器、自由门、无界、爱博电视、三退（退出党、团、队）的新数字……所有都更新成最新的，然后再刻录成母盘，再送给同修大批量刻录发给世人。这个工作量很大，有七十多种光盘。

最近这两年，新唐人电视的本振、频率、数据几次更新。师父在《洪吟三》中说：“危难中神叫我们各自救度一方”[2]。因为安锅（卫星接收装置）同修有工作、有家庭、又照顾老人、还得照顾小孩，很忙，我在自己这个小范围内，默默的该做什么就做什么，能做什么就做什么。今年新唐人电视升级，需更换高清机顶盒，我周围有五、六家有锅，告诉大家注意安全，都分头去买。在技术同修的指导下，我学会了更改数据和更换高清线，按照新唐人要求给用户做好，使新唐人电视看的更清楚，救度更多的众生。其实是师父在做，这些都是师父给的智慧，谢谢师父的加持。

现在我能把学到的东西，教给身边的同修，如怎样上站内信箱，尽量不打电话，注意安全；象维护电脑的简单方法、电脑经常扫描或更新等。今年年初，新增电脑安全设置更新。在站内信箱中，一步一步的写好，发个截图，教同修自己照着做，实在不行我再去做。小组里的同修也能为别人着想，能做的事情自己做，不断修去依赖心。

3、学法修心去执著

学做技术工作后，虽然占用了不少时间，但我知道做事不是修炼，同修的教训不时的提醒我，明慧网上类似的交流也不少，所以我抓紧时间，在学法修心上下功夫。除了通读《转法轮》以外，开始抄法、背法。《转法轮》抄了两遍，背了一遍。现在背第二遍，背到第五讲。默写《论语》十遍，背诵《洪吟三》，现在背到71页。

从二零一八年十一月六日发表师父新的炼功音乐后，我基本上能天天早上坚持抱轮一个小时，五套功法一步到位。白天出去讲真相，身体感觉轻飘飘的，非常舒服，并能经常配合本市整体协调发正念的事，我们小组同修都能延长发正念时间。

过去就愿意听好听的，谁说我就辩解，不服输、争强好胜，脾气大，说话声大，想压倒谁。家人说：你现在变了，心放宽了，也贤惠了，能把自己放低了，遇事能先想着别人，真、善、忍没白学。去年有一天，我在家里做饭，包饺子。我家人下班回来后，莫名其妙的发火：说些不三不四的。我没有和他一样。在过去，怎么也得顶两句，我在家给你做好吃的，你还对我这样？！现在我能守住心性，在心里说：谢谢，给我提高心性来了。有时我表面淡淡的一笑，但是师父说：“可是往往矛盾来的时候，不刺激到人的心灵，不算数，不好使，得不到提高。”[3]丈夫还会变本加厉，追着我骂，可是我笑出声来了。他说：笑什么笑，有什么好笑的？没办法，我跑进卫生间里了，他才消停了。现在遇到这样的事基本都能过去了。

正法已近尾声，我们要抓紧做好三件事，不辜负师父的慈悲苦度，做到师父说的“用你无悔的修炼过程走向未来。”[4]

注：

[1] 李洪志师父著作：《各地讲法二》〈二零零二年华盛顿 DC 法会讲法〉

[2] 李洪志师父诗词：《洪吟三》〈我们为了谁〉

[3] 李洪志师父著作：《转法轮》

[4] 李洪志师父经文：《致加拿大法会》

关于和律师讲真相的思考和建议

文：大陆大法弟子

【明慧网二零二零年二月二十一日】在营救同修的时候，
24 选择好律师是很重要的。下面交流一下我的一些心得和建议。

我认为，首先要选择好律师，不能说只要有正义感的律师，敢为我们做无罪辩护，我们都可以请。我在请律师的过程中，发现有些律师，只是把为我们辩护当作一门生意，而不是一种使命和责任。这样会在辩护中力度不足，甚至在收费时采用常人的精明，如什么一揽子收费，就是说，不管在公安、检察院、法院哪个阶段出来都收三万元；还有些律师为大法弟子辩护也做了较多事，但是收费三个阶段，两个律师需要九万元，要价高。一般来说，一个律师三个阶段收费，在三万元到三万五千元，而且是分阶段收费，差旅费另算。

在陪同律师营救同修的过程中，我发现和律师的沟通是非常重要的，我们除了和律师沟通案情，还应多多沟通我们大法弟子在大法中的受益情况和对生命及信仰的思考，让律师能从我们每个不同的大法弟子身上，感受到大法的美好，从而坚定正念。在和律师沟通中得知，有些律师对大法和大法弟子非常佩服，因为有些律师在为大法弟子辩护后，也成为了大法弟子，得法后，甚至在律师圈中深入的讲真相，震撼了律师界。我自己深入交流过的一个律师，对大法有了更深刻的认识，在我再次请他辩护时，他主动退回了很多的费用，这要和价高的律师相差太远了。

在营救同修时，我也参照了网上我们有些同修的交流文章，发现我们有些同修在点评律师的辩护词中一些可能不够妥善的地方，用词非常尖锐，背后满是指责之心，我个人觉的这种做法不妥。我们是可以指出来辩护词中的问题，想办法善意的和律师去沟通和解决，而不是指责和批判。因为，我们是修善的，我们得注意我们的语气，我们展现的都是大法弟子的风采。而且，人世间也是讲“礼”的，“仁、义、礼、智、信”也是人世间的一层人的理，我们也是要圆容的。

我们多和律师善意的沟通，尽量让他们能够为法所用，能够按法的要求来辩护，如果实在不行，我们就得选择好的律师。

另外，我认为我们还应该重视联系本地律师，一是可以 25

堂堂正正的讲真相，救度更多有缘律师。二是可以减轻我们的经济负担，因为可以省去较多的差旅费，甚至委托费用也会少些。三是遍地开花，对当地的政法系统的人的触动会更大。特别是中小城市，因为城市小，本地律师往往和政法系统的人关系较好，可能会产生意想不到的效果。

对家人由怨恨到理解和善待

文：河北大法弟子

【明慧网二零二零年二月二十四日】昨天我在楼下又听到儿子和儿媳在吵架，心里又不免有几分不舒服。不一会儿，女儿来说看他们吵架就把孩子领到了她自己家，我这才稍稍放了点心，因我心里就怕八岁的孙女儿受委屈。

过去他们经常吵架，有一次都半夜了还在吵，孙女儿（那时才四岁）轻轻推开我的门来我屋里睡。他们只管吵，完全不管孩子。看着孩子可怜，我憋不住就到他们屋里狠狠的说了他们几句。

这几年来我对儿媳一直有一种怨，每次看到他们夫妇俩吵架时，儿媳在那里大吵大嚷，滔滔不绝，儿子总是一声不吭，特别是儿媳不分场合，不顾孩子的感受说吵就吵。每当这时我就可怜孩子，怎么会生在这样一个家里。时间一长这种怨就形成了一种物质，久久去不掉。

我就不断的修去怨恨心。这次我觉得自己好多了，明白他们之间的恩恩怨怨不是偶然发生的，孩子出生在这样的家庭也非偶然，自己能管得了吗？浮动的只是自己的那颗心，那个久久不愿放弃的情。而且我发现自己这次对儿媳怎么也怨不起来了，觉得她也很苦：父母染疾在身，由于侍候母亲又不能工作，整日担忧母亲的健康，加上生活上的压力，也真的不容易，她对着自己的丈夫发发火，发泄一下也应该理解她。

为善了，其中包含着同情和理解，能够去为别人着想。同时也跳出了分别心，儿子是自己的亲人，儿媳难道就不是自己的亲人？她来到我们家，就应该当作女儿一样对待她。自己是一个修炼人，对谁都一样，何况儿媳也是自己的亲人啊！

师父说：“任何事情都是有因缘关系的，人为什么能够当人呢？就是人中有情，人就是为这个情活着，亲情、男女之情、父母之情、感情、友情，做事讲情份，处处离不了这个情，想干不想干，高兴不高兴，爱和恨，整个人类社会的一切，全是出自于这个情。这个情要是不断，你就修炼不了。” [1]

万事都跳不出名、利、情这三个字，怨和恨不就是情的体现吗？由情而怨，由怨生恨，一个修炼人怎么能去怨恨别人呢？何况还是自己的亲人？

感谢师父又一次让我找到了怨恨心的根源，今后再遇到任何事，任何人，都要警惕怨恨心，注意修掉它，用慈悲去对待一切事和一切人，做一个真正能够为他而活着的人。

注：

[1] 李洪志师父著作：《转法轮》

我找到了精進不怠的金钥匙

文：大陆大法弟子 圣莲

【明慧网二零二零年二月二十日】师父说：“旧势力用火与血建立起来的邪恶没想叫大法走出来。你们凭着坚定的信念，凭着来世的神圣誓约，凭着生生世世亲缘，凭着对大法理性的认识，同时凭着大法给予你们的正念与法力的根本保障，你们走过来了！” [1] 师父说：“大家把剩下的事做好，用你无悔的修炼过程走向未来。祝你们会有所悟、会有所成！” [1]

师父的法句句重重的叩打着我的心，让我非常震撼！我当时就把这段法给背了下来，边念边背还有一种无法言表的

感觉，这段法启发了我，开启了我的智慧，以下是我所在层次对“无悔的修炼过程”[1]的浅悟，有不对的地方请同修批评指正。

首先大家会想到什么是无悔的修炼过程？个人层次有限，我悟到：凡事与修炼有关的问题都应涵盖其中，说的具体就是我们修炼的方方面面，当然因人而异，近期、远期自己定的修炼日程及目标，我们通过对修炼日程及目标不断的及时更新、跟进、调整，最终达到无悔的完成修炼人自己的目标。就在为其目标所付出努力的点点滴滴的过程即为无悔的修炼过程，这种过程就必须通过不断的精进！精进！再精进！这就是师父让我找到了精进不怠的金钥匙。

一、学法、炼功、发正念，打牢修炼基础

师父说：“唯一能够使你产生正念，能够使你修炼上去的，最根本的东西就是这部法。”[2]“为了真正能够使你们修炼上来，我就采用了一个办法，把我所能够给予你们的，把我所能够帮助你们的，都压进了那部法里面去，只是看你自己想不想得。所以我告诉大家看不到我就要以法为师，以法为师。”[2]

学法的重要性，大法弟子们皆知，关键就是谁能做到对学法的重视成度达到表里如一了。学法，无论是个人学法、还是参加集体学法；无论是通读、抄法、背法；无论哪种方式，其最终结果都应该是：我们要达到学法入心，合上宝书我们大脑不会再是一片空白，我们就象容器一样，法能入心了，当法装的越来越多，我们每每遇到无论大关、小关及各种考验，那时我们心中有法，就能以最快时间想到：在理性上去认识大法，我是修炼的人，我要用正念、用师父法中给予的智慧，不再是停留在用人念或感性认识。同时，多看明慧网上的交流文章。有了这些强有力基础保障，那还有啥难关能挡住我们的修炼光明大道呢？一定没有！

在明慧网上经常看到很多同修的交流，不管文化程度的
28 高低、年龄的大小都在背法，我是前年下半年也开始下决心

走入背法行列的，初步是从背一个一个自然段开始，然后准备到按小标题背，再到整章贯通背，在学法这方面我必须迈着重要的坚实的一步，这就是我悟到唯有这样做了，在学法这方面才能达到“无悔的修炼过程”的标准。目前收到的效果确实是好。

炼功，我以前自己任意安排时间，反正每天五套功都炼了。当看到明慧网交流文章后，明慧网上很多同修都能按早上三点四十起来炼功，我也学着做，可我起来炼了，动不动炼完之后还想睡个回笼觉，断断续续没能坚持。后来认为是自己懒惰和散漫的人心不想坚持，决定去掉这颗人心。我再次投入到全球集体炼功大环境中去，抱轮打有一小时我就再没用过半小时炼功带，一切向修炼有素的同修学习看齐。这也是为自己能在炼功方面达到“无悔的修炼过程”所必做的基础功课吧，现收到效果很好，那场太强大，是任何时段无法比拟的，再不可错过黄金炼功时间点。

师父告诉我们：“大法弟子目前就是三件事。一个是讲真相，一个就是发正念——发正念包括自身和对身体外部形势起作用，再一个就是自身的修炼、学好法。”[3]发正念，同样是重中之重。全球大法弟子每天四个正点集体发正念时间，我要求自己必须严格遵守，并按照发正念的要领认真真去做到，念力集中，心静主意识强，不迷糊，更不能有倒掌的现象出现，总之，还是为在发正念方面达到“无悔的修炼过程”而必须做好的一项特别重要大事吧，不管未来多久就是继续做好，一切都为达到无悔的修炼过程而努力吧。

二、讲真相不懈怠，就为实现来世的神圣誓约

我曾在这方面与同修交流过，我过去是打过语音、对打、发资料、天天购物用真相币，自认为这也算是做了讲真相了，通过看明慧网上同修的交流文章后，让自己一次次的看到自己在讲真相这方面做的差距太大，我就决定开始挑战小小的私我——那颗一直被保护掩盖很严实的人为私心，必须破壳去除，我开始走出去面对面讲真相了，收获颇丰。曾有感写

了一篇交流文章，明慧网还给发表了，这是师父对我的鼓励吧！

在这近五年面对面讲真相过程中，我一直坚持着，感慨万千！就如同师父说的：“你们凭着坚定的信念，凭着来世的神圣誓约，凭着生生世世亲缘，凭着对大法理性的认识，同时凭着大法给予你们的正念与法力的根本保障，你们走过来了！”[1]

在这五年中，没有休息日、没有敏感日、没有任何条件的、天天必须出去讲真相，我真是凭着对大法的坚定的信念，时刻铭记来世的神圣誓约，在师父给予的正念与法力的根本保障下，我由一天一人基数到现在的一天十人左右基数，保基数重质量前提下不封顶的原则，偶尔也讲过一天近二十人左右，无论救多少人也不贪天功，那是师父给安排的，我只是跑跑腿、动动嘴，实现来世的神圣誓约。

面对面讲真相可不是常人的技能可学可掌控的。因天天面临不同的人与事，过程中让我修去很多人心执著，摔摔打打、磕磕绊绊一路走来。师父让我找到近二十位同修，我们有了学法组，时时处处都能体会到师父的精心安排看护与给弟子的无边法力的加持，这几年我才能平稳正念正行面对面讲真相走到现在，感谢伟大的师父，感谢明慧的同修们，还要感谢我身边讲真相而相识的同修们，你们既是我的镜子照出我的执著，同时你们又有很多值得我学习的地方。一路有你们真好！虽是匆匆短暂相逢，都太值得我珍惜。同修之间是不讲情的，因那是一份久远就安排好了的圣缘。

最后想跟那些还没有走出来面对面讲真相的同修们说上掏心窝的话：师父也在期盼你们能尽快都走出来吧，我一样也想你们能和我一样，大胆去尝试尝试走出去讲真相感受吧，已经成了刻不容缓必做的大事了，尽量不让自己修炼道上出现后悔惋惜的又无法弥补的后悔的事。如果当初我不迈出这关键的一大步，怎么能体会到师父给予我们的正念与法力！

30 怎么知道自己到底行不行？师父讲：“其实这时大法弟子行

神事是必须的，因为大法弟子的个人修炼已经不是第一位的，正法中救度众生、从组大穹才是目地。”[4]我常自问：我到底是铁、是铜还是金？事实证明：先去做了再说！真金不怕火炼！每天不是不好讲、讲的少，而是你每天的法学的如何？自己做大法的事用心成度如何？三件事是环环相扣，与自己的修炼境界是密不可分的吧。

三、常上明慧网，找出差距迎头赶上

我是一九九六年开始修炼的老弟子了，因遭受迫害打压，二零零四年底我被冤判劳教两年，当被非法关押了近八个月时，在师父的保护下，以生命垂危（病业假相）才得以保外就医走出魔窟。出来之后，拖着刚开刀的身体又面对家中的变故（丈夫有外遇了），为了继续生存，我决定离家乡到外地找工作。当时因学法不固定又不深入，炼功只尽量坚持，我被眼下这双重巨难压垮了，没了正念，混同常人，吃喝玩乐上网聊天全不落下，心中知道大法好，就一手拽着神，一手拽着人，我有好几年都处在带修不修状态，顺流而下背道而驰。

终于有一天，我因又能上明慧网了，我才找到真正修炼人的“家”，迷失的我悬崖勒马、逆流而上、从新回归正法正道！感恩感谢师父让我从新走向修炼的正法正道，让我没有错失那千年不遇、万年不遇的高德大法。生命是师父给延来的，我必须牢记使命与责任。我能走到今天，跟头把式的，这一路走来没有师父和大法的看护，没有明慧网上同修们的无私帮助，我真的就走入了万劫不复，成为迷在世俗情中无法自拔、自私、自利、苦相斗的人，想想无处不悔，现在想到那时下滑的我，还让我浑身不寒而栗，难言的无名的后怕。师父讲：“有师在，有法在，怕什么？不管它！”[5]是的，我有师父了，我就听我师父的，跟师父回家。

正法已经到了最后的最后了，在剩下不多的师父用无量慈悲延续来的时间里，我们大家都不妨思考思考，我们如何打造出我们自己的一个让师父满意的“无悔的修炼过程”呢？ 31

如何从一言一行、一思一念、方方面面达到大法徒的标准，在此文中我只不过想是起到抛砖引玉的效果。

同修们，时间真的不多了，一切为法而来，做自己该做的，交出一份让师父满意的答卷，同时大家都要努力走出一条无悔的修炼过程吧。做好三件事，随师把家还！

个人点滴体会，不对的地方恳请同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父经文：《致加拿大法会》

[2] 李洪志师父著作：《澳大利亚法会讲法》

[3] 李洪志师父著作：《各地讲法三》〈大纽约地区法会讲法〉

[4] 李洪志师父著作：《各地讲法七》〈美西国际法会讲法〉

[5] 李洪志师父著作：《悉尼法会讲法》

找到根本执着 持续精進

文：中国大陆大法弟子

【明慧网二零二零年二月二十日】

一、静心学法帮助我闯过了一关又一难

我是个比较清高但很单纯的人，遇事没什么主见，找的先先生偏偏是一个个性和能力都很强势的人，在家里大事小事都是先生操心，他说了算，但他对我关心有加，我以为自己找到了避风港湾，我把他当成了我的依靠。

可好景不长，刚生完孩子就病魔缠身，中药、西药、理疗，几乎每天都跑医院，没完没了。而此时先生的事业正红红火火，外面的应酬应接不暇，根本没有顾及我的感受。身体和精神上的痛苦让我无法自拔。

在走投无路的情况下，经朋友介绍，开始修炼法轮功。炼功没多久，身体上的毛病全没了，一身轻，象换了一个人似的，心里那个高兴啊，好象浑身有使不完的劲。由于没注重学法，看书干扰很大，不知道怎么修，以为炼功就是修炼了，又出了欢喜心，结果邪恶就操控先生干扰我，不许我炼功，不许我看书，不许我参加集体学法，骂我，打我，而此

时我却不知道要向内修，一反过去那种柔弱的姿态开始跟他争斗，不让我炼，我偏要炼，斗不过他，就只能在家偷偷的看书、炼功。一直僵持到九九年“七二零”。

一九九九年七月，单位有在省城培训一个月的机会，一同事不想去，机会就给了我。离开家，来到培训地点，我感到一身轻松，我想好好利用这个机会看看书。早上同事们起床时，我已看完了一讲法，中午同事们午睡时，我又看完了一讲法，那时大街小巷都在放热门电视剧，晚上我没地方看书，就蹲在昏暗的路灯底下看一讲。一天学三讲法，如饥似渴，完全把自己溶入法中了。以前对大法只有感性认识，只知道大法好，却不知道好在哪里，不明法理，那一个月的学法，让我明白了大法是叫人做好人的，没有错。

七二零之后，形势更加严峻，有单位、家里的双重压力。但有了那一个月的学法基础，我的心却更加坚定。单位有一位同修曾经问我，你还修不修？我说：“以前那么艰难，我都没放弃，现在怎么可能放弃！”要是没有那一个月的学法基础，我是很难走过九九年七二零的，谢谢师父的慈悲安排！

我虽然明白大法是最正的，师父是清白的，我的选择没有错，但回来后又没有了自由学法炼功的环境，和同修也没有往来，得不到师父的新经文，更不知道要做证实法的事情。当时有一个不太了解的同修曾给过我一些手抄经文，我都不敢要，怕是假的，只在家学《转法轮》。

一直到了二零零三年，遇到了一个我熟悉的老年同修，才得到师父的几篇新经文，才知道要证实法、救人。精進了一段时间，后由于被人诬陷，被迫害到洗脑班。洗脑班的恶人唆使家人一同迫害我，利用亲情强迫我转化。在那样的高压下，我知道只有大法能帮我闯过难关，可是得不到法，我就利用晚上睡觉的时间开始回忆《转法轮》里的内容，先回忆标题，再回忆每个标题下的内容，到后来《转法轮》里的绝大部份内容就象流水一样在脑子里过。在洗脑班被非法关押的多半年里，我基本上能把《转法轮》连贯的背下来了，

当然有掉字、掉句、掉段落、背不完整的情况，所以邪悟者对我的洗脑根本不起作用。但由于对正法修炼的法理不清，完全是站在个人修炼的基点上看待这场迫害，不知道怎样否定旧势力的安排，被邪恶钻了空子，操控家人迫害我，让家人对大法犯罪。

回家后，先生调到了另一个城市，我又有大量的时间学法，开始和同修接触，配合做证实法的事情，也开始有机会上明慧网。明慧网发表的同修的交流文章让我明白了大法弟子的使命和责任，带着一颗纯净的心，也开始走出自己证实法的路。那时我们当地的资料点刚被破坏，资料奇缺，我和同修们一起配合，在师父的加持和保护下，从无到有，从不会到会，资料点遍地开花，我们走到哪儿，真相就播撒到哪儿。

然而随着修炼环境的改善，修炼形势的宽松，我却放松了学法，执着于做事，结果又被钻了空子，被跟踪、监控，怕心很重，不敢与同修接触，不敢做救人的事，心里痛苦至极。就在此时，我无意中看到先生的手机中和别的女人约会的信息，真是怒火中烧。我已经不知道要修自己了，一味的指责他，教训他，结果在自己家里摔了个大跟头，当时就爬不起来了，勉强爬起来，只能一只腿走路了。父母急坏了，一定要送我上医院，我坚决不同意，而且很自信的告诉他们，过几天就好。我知道这是迫害，我虽然有漏，但绝不承认这种迫害，当时心里就有着坚定的一念：我不可能摔坏。而且在行动上我也不承认它，忍着剧痛，该做什么，还做什么，我照常上班，把紧要的事情处理之后，请了几天假，在家里强化学法，大概一、两个星期之后，腿就基本上能正常走路了。

经过了这次教训，我表面上不再大吵大闹，但是心里却没有放下。对于先生手机上的信息很敏感，对于先生的行踪也很关注，而且疑心很重，痛苦不堪。我想起师父的法：“法能破一切执著，法能破一切邪恶，法能破除一切谎言，法能坚定正念”[1]。我又开始了背《转法轮》。

背法的过程是修心的过程，是吃苦的过程，是坚定正念的过程。在背法的过程中，要修去急躁心、完成任务的心、把无边大法装进小小我中的心、不敬师不敬法的心、利用大法消灾解难求圆满等等人心，背法只为同化大法。

那时我只能边走边背，不能停下来，只要一停下来，站着就能睡过去。每天坚持不停的走一个多小时，就累的够呛，还记不住。“功夫不负有心人”，现在背法很轻松，只要想学法，随时都能背出来，每天不停的走两个小时，也不觉的累。

通过背法，我增强了主意识；通过背法，我学会了向内找，找到了很多执着不放的人心，大法的法理不断地展现；通过背法，我学会了修自己的一思一念，放下对先生的情、对自己名的执着，把自己当作修炼的人，以苦为乐。

师父说：“你们在迷中修，看不到那部法是什么样子。当真正看到的时候，那语言也形容不了，无法形容。我过去告诉你们，我说每个字都是层层叠叠的佛、道、神。你们也理解不了说师父把什么东西都压到那部法里去了，你们现在用人的思想也理解不了那句话。什么都能得，就看你用心怎么样，就看你们心态怎么样。什么都能在那部法中得。修炼是严肃的，不能来半点含糊。抱着各种各样的不纯净的思想去看那部法、那部书，什么都看不到，什么也得不到。人，很多大法弟子说，在被迫害的很长一段时间，看法好象没有提高，其实你们那个时候脑子里装的都是迫害的事，那心都静不下来。修炼是严肃的，你必须得抱着纯净的状态，非常坦诚的去看、去修，才能有所提高，才能有所收获。”[2]

二、向内找 我找到了自己的根本执着

回顾自己的修炼历程，我问自己：为什么会遇到这一关又一难？为什么不能持之以恒的精进学法？每次都是遇到问题了才强化学法？为什么不能“修炼如初”？

我意识到自己的修炼有大漏，我是带着有求之心走入修炼的。刚走入修炼的时候，我是想在大法中求得解脱。我觉

的人生无常，人世险恶，连最亲近的人都靠不住，只有大法这里是块净土，没有你争我夺，没有尔虞我诈，不会被人伤害（其实这就是对自我的执着，执着自己的名、利、情）。根本不是来修炼的，而是来求得保护的，我把这里当成了我的避风港，从先生那里没有得到的，在这里得到了，所以尽管当时先生拼命反对，也要坚持修炼就是这个原因。

在洗脑班的高压下，在那种极端邪恶的环境中，由于怕自己被转化，怕自己修不成（没有意识到这就是对自我的执着，对自己圆满的执著），在伪善面前，在亲情面前，我对先生又产生了幻想，希望他能帮我解脱，结果邪恶操控先生迫害我。

出来以后，在师父的加持下，在和同修们配合证实法救度众生中，慢慢的走出了自己的路。然而，自我又开始膨胀，没有摆正与师父与大法的关系，与同修的关系，对于同修不在法上的行为，看不惯，想改变别人，想证实自己，与同修产生间隔，结果又被邪恶钻了空子，操控恶人跟踪、监控我。

对自我的执着是我的根本执着。

在我能走正正法修炼的路，精進不停的时候，是我能放下自我，溶于整体的时候；在我怕心很重，走不出来的时候，是我放不下自我，在危难中保护自我，置整体不顾的时候。

这些年来，由于只注重修炼的形式——学法、炼功、讲真相，只注重做表面的事情，并没有从本质上改变自己，并没有真正懂得什么是修炼，怎么修炼。

那么到底什么是修炼？

师父开示：“如果真能破除后天形成的观念返出人本性的看法来，那就是你来的那个地方，你初期形成的观念，就是你初期造就你的地方的观念。但破除后天的意识观念很难，因为这就是修炼。” [3]

我理解，师父在《转法轮》中所阐述的就是初期造就我们的观念，学法的目地就是去掉我们在生生世世中形成的各种各样的观念，完全同化大法，做到大法对我们的一切要求，

也就是返本归真，这就是修炼。

我现在也理解了一点点师父在《二零零三年元宵节讲法》中关于“修炼”的讲法。师父说：“你们知道吗？就单单这一个修炼的问题，在宇宙低层是多复杂，到了高层次上就简单了，没有了修炼的概念了，只有消去业力的概念；再高层讲的是一切麻烦只为了铺上天的路；再高层什么消业呀，什么吃苦啊，什么修炼哪，没有这些概念了，就是选择！宇宙的高层次上就是这么一个理，看谁行就选择了谁，这就是理。修炼？我们没有安排修炼。什么是修炼？我们要把他洗干净，一步一步的往上洗净，就是洗净！而在不同层次中表现的，就成了铺路、麻烦、吃苦、消业、修炼等，这么修、那么炼。”[4]

我理解，对于我们来说，修炼就是选择，选择大法而不是固守我们自己，百分之百的信师信法。

只有放下自我，心静如水，不再胡思乱想、顾虑重重，生命才能感觉真正的解脱和轻松；只有放下自我，才能以法为大，才能成为一个真正的大法弟子，才能真正的同化大法。注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨二》〈排除干扰〉

[2] 李洪志师父著作：《各地讲法九》〈二零零九年大纽约国际法会讲法〉

[3] 李洪志师父著作：《转法轮（卷二）》

[4] 李洪志师父著作：《二零零三年元宵节讲法》

浅悟“忍”

文：未署名

【明慧网二零零二年二月二十一日】我与母亲都修炼法轮大法，但最近常发生矛盾，她总想“强制”我，我总不想让她“强制”我。她一“强制”，我就忍不住，跟她干起来。我也知道是心性关，但总感觉不能有实质性的突破，还是经常守不住心性。

今天，听师父讲法，我意识到我的妒嫉心一直往出冒，到了六点发正念，我就特别清理妒嫉这些恶的因素。针对妒 37

嫉这些因素清理一段时间后，还是感觉心中有不清净之处，想起与母亲的矛盾，心中还有愤愤不平的思想，我觉的不对劲儿了。

以前，我一直有个认识，我与别人发生矛盾，不能忍耐，很大成度上是源于妒嫉这种恶的因素，但现在看来不是，还有其它原因。

我就开始念“真、善、忍”，当念到“忍”字时，发现这个“忍”字变的特别大，横跨整个空间场，我悟到：其实这段时间，心性守得不好，老爱跟别人吵；做事急躁，有干事心；思想不稳，易被外物带动，都是“不忍”的表现。我应该在“忍”字上下功夫。

悟到这里，我重新背诵《何为忍》，惊奇的发现，以前，我认为我做到的就是“修炼者之忍”[1]，但现在想来，以前过心性关，知道忍，并极力去忍时，心里还是被矛盾牵着，有时虽然口中念着“难忍能忍，难行能行”[2]，但满脑子不舒服，气血冲头，其实这完全就是用常人的强忍在“顶”。发生矛盾时，不争辩，但心里还不舒服，就是应该忍这个不舒服，真的没有不舒服，超脱了，才是真忍了；当然这很难，能做到的一瞬间，就足以过关了。

悟到这儿，我再看师父的法：“忍是提高心性的关键”[1]，一下子明白了，“忍”才是关键啊，这一段时间心性提高不上来，就是因为没有做到真正的忍啊！

个人在现有层次一点浅见，不合法之处，望同修慈悲指正。

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈何为忍〉

[2] 李洪志师父著作：《转法轮》

修炼交流摘录

同修甲和乙也是师父安排我们相遇在一起，我和甲同修

一组讲真相，乙同修一人讲或默默补充圆容我们，我们要在疫情中救更多的人。大家互相鼓励形成整体，不被疫情所困，快救人，多救人。我们骑着车在马路上或在超市里寻找有缘人，早上准备好护身符和真相资料早早出门，中午吃点干粮，交流一下经验，向内找不足，下午接着讲，傍晚回去，做家务，吃完饭学法，炼功发正念一件也不落。这几天，武汉小区开始限制业主三天才让外出一次，特殊工作要单位严格证明、登记才放行。我们都正念否定它，师尊就巧妙安排我们顺利外出讲真相救人。尽管今天下了鹅毛大雪，也没能阻挡我们救人的步伐。

——《武汉大法弟子：疫情挡不住救人的脚步》

明慧网上在那么短的时间内就刊登出同修们制作出的非常好的救人单张和小册子，我们选了单张，放在一起，叠两下，把“疫情期间如何自救”的字样露在外边，因为这个特殊期间，世人最关心的是疫情中如何自救，然后就家家发，让有缘人都能得救，效果太好了！有个同修说，她刚发完，就听到屋里出来的人说：“哎，刚才还没看见呢，这个东西好啊！”连着说了好几遍：“这东西好啊！”是的，常人都知道有病就用药治，可这次有病了却没药可治，只能靠自己的免疫力。我们的救命传单，世人就视为珍宝，可想有多少世人在等着我们去救啊！我们组的同修救人都划了片儿，就近在自己的区域做。白天讲真相的，也有一部份参与发真相资料，如果小区没有保安，就多发几个门洞，要有保安就发一个门洞，一定要注意安全，做上记号，过几天再发其它门洞。昨天我做了个很清晰的梦：同修都在考试，我问他们：你们都在写什么呢？他们都说：“知道吗？防疫站通知我们都得答一张试卷哪！”这不是师父的点悟吗？“修炼路不同 都在大法中 万事无执著 脚下路自通”（《洪吟二》〈无阻〉）。智慧的去救度该救的人。

——《疫情间智慧的去救度该救的人》

我突然意识到，显示心就是在一个层次中的表现，当我超越这个层次时，不用刻意去它，我也不想显示了，感觉显示心很肮脏、很败坏，也很低能。再细想，发现欢喜心、嫉妒心和飘飘然的心也是一样，它们和显示心都是同一个层次中的执著。以前我为了去它们而排斥，修起来很难，好象总在一个漩涡中打转。为什么我现在能在短短的一个月的时间里一点点的超越出来呢？因为瘟疫触动了我生命自我保护的本质，同时，在“为私还是为他”的艰难抉择中，我选择了众生。而那些执著心的漩涡的根子就是“自我”。虽然以前，我从道理上知道旧宇宙的生命根子是为私的，但是这根子从来没有被真正的触动过，所以表面的我就一直处于看起来很精進的状态，麻木而机械的用一整天的时间做着三件事。现在当我认识到这些时，我感觉自己从一层厚厚的肮脏而坚固的壳里冲了出来。我能感受到自己那个真正纯真的、无私的真我，同时，我发现当我能找到真正的无私的我时，执著很容易去除，它们就是表面一层浮尘，我不需要再在各种执著的漩涡中打转了。我也深深的意识到，为什么之前，我们给众生讲真相，他们不听，就是因为我们一直被这层厚厚的“自我”又“麻木”的壳封着，我们说出来的话不带有纯正慈悲的能量，不是从本真发出来的，所有没有威力。……

我也发现，很多同修跟我一样，由于已经修炼了二十年了，在法中确实证悟了不少法理，当大家坐在一起交流的时候，每个人都在谈自己的认识，都觉的自己的认识是对的，却很少人谈法中是怎么讲的。我发现恰恰是这个自我感觉良好的东西阻碍了我们放下自己的一切，用谦卑的心态去学法，其实自满就是对法的大不敬，所以长期以来很多同修学法不得法，也就无法从本质上改变自己了。有的时候我们还会出现依赖同修和整体的心，而不是在法上修，在法中认识法，所以法也不给我们展现。而目前的封小区，我悟到也有“不让我们再依赖”这个因素。

——《与小同修配合疫区讲真相及所悟》

作为大陆大法弟子来讲，这场疫情对我们也是一场考验，在困难面前，能不能走出来证实法救度众生，就是人与神的分界线。无论发生什么事情，都要摆正大法弟子的位置，我们始终都是人世间的主角。我们这场修炼，就象学生学习一样，这场疫情就是摆在我们面前的一道考试题，面对疫情的出现，我们怎样去对待，在这个过程中我们的所作所为，就是在答题，我们是能得满分、还是及格、还是不及格，就看自己了。很显然，要想答好这道题，就得放下自我，放下人心，才能从人中走出来证实法。所以说，对于修炼的人来讲，发生在我们身上的一切事情都是在考验我们，表面上看是人世间的一场疫情，从另一个角度看，也是大法弟子修炼中的考验，在检验我们的修炼境界。这场考验是把病业魔难和绑架魔难合在一起了，我怕不怕沾染病毒死亡？我怕不怕被绑架抄家？作为大陆大法弟子来讲，如果我们走出来证实法，就同时面临着这些考验，在这种严峻的考验中，就在检验着圆满弟子，就是走出人、走向神的过程。

——《疫情爆发 人们在等着听真相》

近期北京各区都封村、封小区，小区门口都写着：“非本小区住户禁止入内”，村口都写着：“非本村人员禁止入内”，而且门口都有人把守，我心里有障碍，觉的这怎么发资料呀？很发愁。但这几天我发现还是可以出去的。

一天，我去了一个村，这个村好几个口都堵了，只留了两个出入口。来到一个入口，发现有四、五个穿红棉袄的人在看着，其中一个人正在打电话，我没多想，就大大方方的走过去，结果没人理我，我就进去了，如入无人之境。当然，我选择的是晚上村里人吃饭的时间。转天，我和一个同修去一个高层小区。小区门口也有两个穿红棉袄的人看着。这时候有一个老人骑着三轮车从小区里往外出，也没戴口罩，把门的人也没说他，其中一个把门的跟这个老人打着招呼，我和同修就大大方方的进去了，没人理我们。又一天，我又去

一个小区，门口也站着三、四个穿红棉袄的人，其中一人拿着体温测量仪，这个小区有门禁，我看到一家三口从外面已经走到了门口，我快走几步也到门口，露出手腕，量体温的人给我量了一下体温，就说：“好了。”我就跟着前面的人顺利进入小区。

这几天我大概发了两百份真相资料，感觉这期间发资料更安全了。因为人人都戴口罩，门口把守的人也不敢让你摘下口罩，所以根本无法辨别谁是谁不是这个小区的居民，而且即使发完后有人举报，警察调监控看也无法知道是谁。以前他们首先锁定的是戴口罩、戴帽子的人，可现在人人都戴口罩、戴帽子，他们无法分辨，所以更安全。

可能有不少同修跟我一样，刚开始都有自我障碍，觉的进出其它小区、村里很难。但知道救人急，心放不下。你可以去试一试，也许会发现真的不难。顶多量个体温，记个门牌号，留个电话，可以随口说一个，没人真查。希望更多的同修能尝试着走出来，去做救人的事。现在是救人的重要时刻，也是民众比较容易接受的时刻，难中人人都希望找到出路，找到得救的方法。很多同修说在处处被封的情况下不知道该怎么突破，我就把自己的做法告诉大家。别在家呆着干着急，走出来试试看，你也会发挥自己的智慧，去救自己该救的人。

——《封村、封小区 封不住我救人》